

<<杨氏太极拳一百零三式>>

图书基本信息

书名：<<杨氏太极拳一百零三式>>

13位ISBN编号：9787537741903

10位ISBN编号：7537741905

出版时间：2013-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：杨振铎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<杨氏太极拳一百零三式>>

### 内容概要

《杨氏太极拳一百零三式》对于普及杨氏太极拳，指导杨氏太极拳健康发展，发展太极拳运动将起到重要作用。

杨氏太极拳是太极拳中的一个流派。

它由第一代宗师杨禄禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙少侯、杨澄甫祖孙三代人怀着为人类造福的理想，结合社会发展的需要，苦心钻研，在不违背武术本能的基础上，保留了技击与攻防内容，创造了一套缓慢柔和、式式均匀、姿势舒展、劲在内涵、形象优美的动作，并具有纯朴、独特、新颖、别致的特色，它在中国武坛上的出现，为人类强身健体、治疗疾病、延年益寿、陶冶情操，做出了卓越的贡献。

## &lt;&lt;杨氏太极拳一百零三式&gt;&gt;

## 书籍目录

杨氏太极拳二十字口诀 习练杨氏太极拳的手法 太极拳之练习谈 太极拳术十要 杨氏太极拳的特点、练法、架式、风格 杨氏太极拳符合科学健身原则 杨氏太极拳教学口诀的说明 杨氏太极拳拳式名称顺序 杨氏太极拳图解 第1式预备势 第2式起势 第3式揽雀尾 第4式单鞭 第5式提手上势 第6式白鹤晾翅 第7式左搂膝拗步 第8式手挥琵琶 第9式左搂膝拗步 第10式右搂膝拗步 第11式左搂膝拗步 第12式手挥琵琶 第13式左搂膝拗步 第14式进步搬拦捶 第15式如封似闭 第16式十字手 第17式抱虎归山 第18式肘底看捶 第19式右倒撵猴 第20式左倒撵猴 第21式右倒撵猴 第22式斜飞势 第23式提手上势 第24式白鹤晾翅 第25式左搂膝拗步 第26式海底针 第27式扇通臂 第28式转身撇身捶 第29式进步搬拦捶 第30式上步揽雀尾 第31式单鞭 第32式左右云手（之一） 第33式左右云手（之二） 第34式左右云手（之三） 第35式单鞭 第36式高探马 第37式右分脚 第38式左分脚 第39式转身左蹬脚 第40式左搂膝拗步 第41式右搂膝拗步 第42式进步栽捶 第43式转身撇身捶 第44式进步搬拦捶 第45式右蹬脚 第46式左打虎势 第47式右打虎势 第48式回身右蹬脚 第49式双峰贯耳 第50式左蹬脚 第51式转身右蹬脚 第52式进步搬拦捶 第53式如封似闭 第54式十字手 第55式抱虎归山 第56式斜单鞭 第57式右野马分鬃 第58式左野马分鬃 第59式右野马分鬃 第60式揽雀尾 第61式单鞭 第62式玉女穿梭 第63式揽雀尾 第64式单鞭 第65式左右云手（之一） 第66式左右云手（之二） 第67式左右云手（之三） 第68式单鞭 第69式下势 第70式右金鸡独立 第71式左金鸡独立 第72式右倒撵猴 第73式左倒撵猴 第74式右倒撵猴 第75式斜飞势 第76式提手上势 第77式白鹤晾翅 第78式左搂膝拗步 第79式海底针 第80式扇通臂 第81式白蛇吐信 第82式进步搬拦捶 第83式上步揽雀尾 第84式单鞭 第85式左右云手（之一） 第86式左右云手（之二） 第87式左右云手（之三） 第88式单鞭 第89式高探马穿掌 第90式十字腿 第91式进步指裆捶 第92式上步揽雀尾 第93式单鞭 第94式下势 第95式上步七星 第96式退步跨虎 第97式转身摆莲 第98式弯弓射虎 第99式进步搬拦捶 第100式如封似闭 第101式十字手 第102式收势 第103式还原 结束语 附录一 太极拳论 明王宗岳太极拳论 十三势行功心解 十三势歌 打手歌 附录二 太极拳体用解 附录三 太极拳老谱三十二解 杨振铎首次传承弟子 杨振铎第二次传承弟子 杨振铎第三、四、五次传承弟子 杨氏世系表

## <<杨氏太极拳一百零三式>>

### 章节摘录

版权页：插图：口诀：重心略向后，腰带左脚开（向左45度），重心前移，两臂环下弧，提腿迈步（右脚），中间不要停留，两臂环至左后，右手握拳，右脚向右撇出，身向右转，重心右移，右拳环上弧，翻腕搬，左臂相随，迈出左腿。

左臂伸出，右手挎拳。

弓左腿，收左掌，右拳伸出。

要点：1.搬拦捶，是以右手握拳为搬，左手坐掌为拦。

搬又分俯腕搬与翻腕搬两种；向左往下者为俯腕搬，而由下向上往外用拳背向前击打者，称之为翻腕搬。

用拳面正面击打称之为捶，故统称之为搬拦捶。

2.搬拦捶之步法是连续步，因之该式之完成，中间还要通过再次上步才能完成。

但需要注意的是当右腿提起向前迈步落脚时，必须将右脚向右外撇出，目的是为左脚之上步创造条件。

而右腿的迈步不宜过大，只要能够伸出，置左脚之右侧即可，也不需要向右横跨大步。

3.此式动作较多，因之需要注意相互之间的配合。

如当右脚落地以后随即将重心移至右腿，变左脚离地成虚步，紧接着提左腿上步，并同时完成左掌之推出，右手之挎拳，以及最后弓腿，出拳、收掌。

以上各动作都得协调好，不然就会相互脱节。

动作失调，拳势也就必定散乱。

4.拳的握法：太极拳对上肢的要求是“沉肩、坠肘、坐腕、舒指”。

其中所谓“坐腕”，不仅说的是掌，它还包括吊手和拳。

拳的握法要求食指、中指、无名指和小指都是里屈握实，而拇指置食指外侧，拳面要平。

如果是正面拳，则拳面向前，拳眼向上。

拳心向下为俯腕拳。

拳背朝外为翻腕拳。

又如，里扣拳，拳心向里；反扣拳，拳心向外。

这些拳形均属坐腕范畴，虽各自表现形式不同，但有一点——都得坐腕。

如果不坐腕则不得力。

关于拳的握法在上面已经谈到了，还必须注意，握拳如果用力过大，把劲局限在拳头上，就是自己跟自己过不去，白费劲。

所谓空心拳，实际上不能称之为拳，因它不能起到拳的效用。

至于掌的表现形式，与拳类似，但都必须坐腕。

所谓练拳，具体体现在手上，如果练拳不坐腕，其手必下垂，垂者如人之垂头丧气，无精打采，全然不得力。

因之对坐腕之作用，不应忽视。

第15式如封似闭 动作1：左臂里屈，掌心向内，再转向上，屈至右大臂下方。

右臂由正前略左翻，由拳变掌，掌心向上，重心开始右移（图66）。

## <<杨氏太极拳一百零三式>>

### 编辑推荐

《杨氏太极拳一百零三式》文字简练，内容均为应用之法，其拳照是由杨公澄甫宗师亲自示范，被太极拳爱好者尊为杨氏太极拳典型代表，楷模中之鼻祖。

《杨氏太极拳一百零三式》实属杨氏太极拳爱好者最后攀登高标准之珍本。

<<杨氏太极拳一百零三式>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>